



**Monica Cagiano**

**Pilates e Corealign**

---

**Formazione:**

- Teaching Diploma della Royal Academy of Dancing
- Pilates teacher qualificata presso la scuola di Annamaria Cova
- Abilitazione all'insegnamento metodo "Yogilates" di Jonathan Urla
- Diploma di insegnante di CoreAlign con Jonathan Hoffman
- Corso di specializzazione in riflessologia plantare (scuola Zu)
- Corso di formazione metodo Feldenkrais
- Corso di "Riprogrammazione posturale globale" tecnica di Bernard Bricot
- Corso di "Riabilitazione funzionale, anatomia propriocettiva, ruolo preventivo dell'attività fisica e controllo neuromuscolare nella stabilità articolare"
- "Conditioning for dance" con Eric Franklin
- "Meridiani Miofasciali" (Anatomy trains - Thomas Myers)
- "Body Rolling" (Yamuna body rolling)
- Anatomia applicata al Pilates (Balance Body - Annamaria Viatale)

Approfondisce lo studio del metodo pilates con insegnanti di fama internazionale, quali: Alan Herdman, Rebecca Leone, Elisabeth Larkam, Julian Littleford.

**Esperienze Professionali:**

Diplomata presso la "Royal Academy of Dancing" (celebre accademia di danza con sede a Londra) insegna danza classica presso alcune fra le più prestigiose realtà coreutiche milanesi, come "Scuola di Emanuela Dell'Orto" e Scuola di Danza Classica "L'Etoile".

Dopo anni dedicati all'insegnamento della danza si avvicina al Pilates ed inizia la sua attività come istruttrice in alcuni dei maggiori centri pilates milanesi.

A Principessa oltre che istruttrice di Pilates e Corealign è Responsabile dello Staff Pilates e Gyrotonic della scuola.

Collabora con MAB “Premio MAB – Premio Internazionale di Danza Classica Maria Antonietta Berlusconi per i Giovani” ed è inoltre docente di Anatomia applicata alla Danza e Biomeccanica nell’ambito dei corsi di alta formazione chiamati “Residenze Artistiche” e legate al prestigioso Premio.

**Autorizzazione al trattamento dei dati contenuti in questo curriculum, in accordo alla legge del 31.12.1996 n° 675 sulla “Tutela delle persone ed altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali”.**